Sopa de Chile Ancho y Pollo

Una sopa de pollo ligeramente picosa, llena de ricos vegetales.

Rinde 4 porciones. *1½ tazas por porción.*

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Información nutrimental por porción
Calorías 106, Carbohidratos 8 g, Proteína 13 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 29 mg, Sodio 93 mg, Fibra Dietética 2 g

Ingredientes

- 2 chiles anchos secos, sin semillas y partidos en pedazos
- 1 taza de agua
- 2½ tazas de caldo de pollo (33% menos sodio)
- 2 tallos de apio, picados
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 1 taza de pollo cocido y partido
- ¾ taza de zanahorias picadas
- 1 cucharadita de orégano
- ¾ taza de chayote picado

Preparación

1. Coloque los chiles en un sartén caliente y cocine unos 45 segundos hasta que estén ligeramente tostados y fragantes. Cubra con una taza de agua hervida y deje reposar durante 20 minutos.
2. Al mismo tiempo, combine el caldo, apio, cebolla, pollo, zanahorias y orégano en un sartén mediano. Cuando empiece a hervir reduzca el fuego. Tape y cuézalo a fuego lento por 20 minutos.
3. Ponga los chiles y el agua en que se remojaron an una licuadora o un procesador de alimentos y licue hasta que se conviertan en un puré cremoso. Agregue el puré de chile y el chayote al caldo. Deje hervir por 5 minutos más.